અંક : ૨૨ એપ્રિલ ૨૦૨૪

દશનામ

સરક્યુલર



આવો **સાથે** મળીએ, કંઈક **વિચાર** કરીએ,
આવનારી **પેઢીને બહેતર** બનાવવા
શિક્ષણક્ષેત્રે કંઈક કરી છૂટીએ...

વર્ષ : ૦૨

અંક : ૨૨

એપ્રિલ ૨૦૨૪

તંત્રી
લલિતપુરી રામપુરી ગોસ્વામી
મો. 98985 50833

E-mail
dashnamcircular@gmail.com

પ્રકાશન અને સંકલન
લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી
સુરત.

ડિઝાઈન
જી.પબ્લીકેશન્સ
સુરત.

પ્રાપ્તિ સ્થાન

વોટ્સએપ ગ્રુપ JOIN

ટેલિગ્રામ ચેનલ JOIN

ગુગલ ડ્રાઈવ CLICK

INTERNET Archive ગુજરાતી **ઓડિયો** સાથે. CLICK

તંત્રીલેખ...

ધીરજ શક્તિ...

ગમે તેવી અસ્વસ્થ કરી મૂકે એવી પરિસ્થિતિમાં માનસિક સ્વસ્થતા સંતુલિત રહે એનું નામ ધીરજ. ડરાવી મૂકે એવા બાહ્ય પરિબળોના વિકરાળ તોફાનોમાંથી પણ શાંત ચિત્તે માર્ગ કાઢવાની આવડત જેનાથી આવે તે છે ધીરજ. પ્રચંડ માનસિક તણાવભરી પરિસ્થિતિને પણ ખમી લઈ હાંફળા-ફાંફળા ન થતા સમયોચિત નિર્ણય લેવાની ક્ષમતા હોવી એ છે ધીરજ. ટૂંકમાં ધીરજ એ મનુષ્યનું સુરક્ષા કવચ છે.

હાથ પર લીધેલા કાર્યને સફળતાપૂર્વક સંપન્ન કરવા માટે ધીરજ અતિ આવશ્યક છે. કોઈક બગડેલા કાર્ય કે વણસેલી વાતને સુધારવા માટે ધીરજ અને સ્વસ્થતાપૂર્વક પ્રયત્નો જરૂરી છે. ધીરજથી વ્યકિતની નિર્ણયશક્તિ સતેજ બને છે.

ધીરજ આપણા શરીરને સ્વસ્થ રાખે છે. ચિંતાથી મુક્ત કરે છે. ધૈર્યવાન વ્યક્તિ હંમેશા ખુશ-આનંદિત રહે છે. ધૈર્યવાન વ્યક્તિ દયાળુ, ઈમાનદાર, શાંત, આત્મવિશ્વાસુ તેમજ શિસ્તબધ્ધ હોય છે. તેથી સમાજમાં તેની પ્રતિષ્ઠા વધે છે.

ધીરજ ધારણ કરવા માટે વિચારોને સકારાત્મક બનાવીએ. બિમારીના સમયે અધીરા કે બેબાકળા બનવાને બદલે ધીરજ કેળવીએ.

- લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી

દશનામ

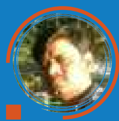
ⓔ સરક્યુલર

... અનુક્રમણિકા ...



નવલિકા

‘‘પ્રભાતફેરી’’



- રમેશપુરી યુ. ગોસ્વામી ‘સારથિ’
લાકડિયા, ભચાઉ (કચ્છ)

હેજી વાલા અખંડ રોજી હરિનાં હાથમાં...

ભાલકા ગામ દેવા ભગતનાં પ્રભાતિયાં સાંભળી ને ઉઠે. મીઠી હલકે ભજન લલકારતા ભગત પ્રભાત ફેરી ફરવા નીકળે ત્યારે તાલ બધ્ધ મંજીરાં વાગતાં હોય. મંજીરાંમાં એમનો જોટો ન જડે. જેવો રાગ, જેવી ધુન એવાં મંજીરાં. જોર જોરથી વગાડે. ઉત્સાહથી વગાડે. ચારેક વાગ્યે નીકળે. પાંચ થતાં તો આખું ગામ ફરી લે. ગામ પ્રમાણમાં નાનું. ગામને ગોંદરે નાનકડો ચબુતરો. નળિયા વાળા બાંધકામમાં ટોંક ઉપર પતરાનો મોરલો હવા મુજબ ઘુમ્યા કરે. વચ્ચમાં દેવા ભગતનાં હાથથી બનાવેલા માળા વરોણમાં લટકે. જેમાં કબુતર, પોપટ, ચકલી કલબલાટ કરતાં હોય. નીચે નાનકડી ઓરડીમાં ઘઉં, જુવાર, બાજરાની ગુણો પડી હોય. ભગતને પક્ષીઓથી ખુબ પ્રેમ. વહેલી પરોઢે નીકળી પડે. એકાદ કલાકમાં ફેરી ફરી લે. પછી સીધા ચબુતરે પહોંચે. પક્ષીઓ ત્યાં સુધી જાગી ગયાં હોય. દેશી પહેરવેશનાં સફેદ કેડિયાનાં ગજવામાંથી ચાવી કાઢીને નાનકડા રુમનો દરવાજો ખોલે. સફેદ ઝોળીમાં ભેગા થયેલ અનાજને ખાલી કોથળામાં ભરે. મંજીરાં એક બાજુ રાખીને લોખંડની છાબડીમાં દાણા ભરીને ઓરડીની અંદરથી ચબુતરા ઉપર જવાની લાકડાની સીડી વાટે કટ કટ અવાજ કરતા ઉપર પહોંચી જાય. કબુતર, પોપટ, ચકલી, કાબર, હોલા, જાત જાતનાં પક્ષીઓ કલબલાટ કરી મુકે. વાટ જ જોતાં હોય. જેવા ઉપર પહોંચે કે પક્ષીઓ ઉપર પડવા લાગે. ભગત વઢે.:

"હા હવે. હંધાયને ખાવાનું જડસે. રઇ ગ્યા ખાવા વગરનાં નકે. માથાકુટ કરોમાં. ભૂખડીનાંઓ. હંપીને ચણો."

દેશી ભાષામાં વઢતા જાયને દાણાનો ઉલાળિયો કરતા જાય. પક્ષીઓ પાઘડીમાં, કેડિયામાં બેસી જાય જાણે લાડ કરતાં હોય એમ. મોર સૌથી છેલ્લો આવે. એને રોજ

આકરા શબ્દોમાં સંભળાવે....

"કાં ભાઇ એલા મોયલા, તું રોજ મોડો આવસો... તારા ડોહાનું જમણવાર હાલે સે? સુધર હવે. રૂડો રૂપાળો સો એટલે મોડું મોડું ધોડ્યા આવવાનું એમ?

કાલથી વેલો ગુડાજે. નકે જોજે."

એવું બધું બોલતા જાયને દાણા વેરતા જાય. પક્ષીઓ ચિચિયારીઓ પાડતાં દાણા પર તુટી પડે. એક નજર કરીને પોતે ચબુતરાનાં ખુણામાં નાનકડા ઓટલા ઉપર બેસી જાય. ગજવામાંથી બાજરાનો રોટલો અને ડુંગળી કાઢે. ક્યારેક મરચાંય હોય. મજેથી સિરામણ કરે. થોડું થોડું વેરતાય જાય....

"હાલ્ય કાબેડી, ઓય મોરલિના, તુંય આવ કબુતરી, ચકલિયું... ઓરી આવો. હાલો મારો બાપો કરું. ખાઈ લ્યો."

બોલતા જાયને રોટલાનાં ઝીણાં ઝીણાં ટુકડા વેરતા જાય. ખાઈને ચબુતરાનાં કુંડા સાફ કરે. પાસેનાં પાણીનાં ટાંકા પર જઈને નળમાં ખોબો માંડીને ચસ ચસ પાણી પીવે. બે મોટા હાંડા ભરીને પરબડીમાં તાજું પાણી ભરે. નીચા ઉતરે ત્યારે સાત તો ક્યારેક આઠ વાગી ગયા હોય. બાજુમાં આવેલા ભુતનાથ મહાદેવનાં મંદિરે દર્શન કરી આવે. ત્યાં પણ નાનકડા ચોગાનમાં થોડાંક પક્ષીઓ વાટ જોતાં હોય. એમનાં માટે ગજવામાંથી મુઠ્ઠી ભરીને દાણા વેરે. આદત મુજબ બોલે....

"થોડાંક આગળ આવતાં હો તો. મિનિટ એક લાગે તમાંને પાંખો વાળાને. પેલ્લો દેખાય દે મોયલો? ઓ ફરે ર્યો ઇ. ન્યાં રોજ ભાત ભાતનું ખાવાનું મળે. અહીંયાં કેટલુંક લઈ આવું. લ્યો ખાઇ લ્યો. તમારી ચંત્યામાં હું હુકાઈ જાઉં ર્યો. મારાં બેટાં. આળસુનાં સરદાર."

એવું કંઈક બબડતા દાણા વેરે. અહીં પણ પક્ષીઓ એમનાં પર બેસી જાય. કોઈ પાઘડી પર તો કોઈ કેડિયા પર. પીઠ પાછળ લાદેલી પાણીની ચામડાંની સંદારીમાંથી પાણીનાં કુંડા ભરે. ત્યાં એક કુતરું દોડીને આવે પુંછડી પટપટાતું. એનાં માટે ગજવાને ખુણે રાખેલ રોટલાનો ટુકડો આપે...

"કહું છું ગામમાં આવતી રે. રોજ બે ટેમ રોટલા જડશે. પણ મારું માને કોણ? ભોજીયો ભાઇ. લે ખાઈ લે."

પાંચ હાથ પુરા ભગત. મજબુત બાંધો. કસાયેલું શરીર. દેશી, સફેદ પહેરવેશ. માથે આટાંળી પાઘડી. ચાંદીનાં પતરા જેવી સફેદ દાઢી. મોટી મુંછો. મરકતો ચહેરો.

મહાદેવનાં મંદિરેથી દશેક વાગ્યે ઘેર જવા નીકળે. રસ્તામાંથી લાકડાં વીણતા જાય. સાડા દસ, અગિયાર વાગે ઘેર પહોંચી જાય. ગામને ઝાંપે બેઠા ઘાટનું નળિયા વાળું મકાન. નાનકડું આંગણું. ઓસરી. ડાબી બાજુ રસોડું. ડેલીમાં ભગતની બેઠક.

સિંધરી વાળો ખાટલો ઢાળ્યો હોય, કળશિયા અહીં તહીં ઉડતા હોય. સફેદ ઝોળી ખીંટીએ ટિંગાળે. મંજીરાંને અલગથી ખીંટીએ લટકાવે. થોડો રણકાર થાય. ખોરડામાંથી બિલાડી મ્યાઉં કરતીક સ્વાગત કરતી હોય એમ બહાર કુદે. ખાટલા નીચેથી કાળિયો કુતરો પણ પુંછડી પટપટાવતો બહાર આવે. બંને ઝગડ્યા વગર ભગતની આસપાસ ઘુમવા લાગે. ભગત લાકડાંનો થપ્પો એક તરફ રાખે. મટકામાંથી કળશિયો ભરીને પાણી પીવે. લાડ કરવા કુતરો અને

બિલાડી શરીર ઘસવા લાગે. ભગત થોડાક આકરા વેણ કાઢે....

"હા. આવી ગયાં મારાં પરભવનાં વેરી. ન કયાંય બારે જાવું, ન શેરીમાં જાવું... બસ, પડ્યા રેવું ઘરમાંને ઘરમાં. ખાવાનું જડે એટલે બસ. બીજું શું ખપે.હેં? બિલ્લી બાઇ કૂતરા રોકી થાતી જાય છે, ને કૂતરું બિલાડું બનતું જાય છે. મારાં ઓખડાં વઢતાંય નથ. સવભાવ ભૂલ્યા. કળજુગ આયો રે બાયું.. હાલોને હરિની હાટડીએ..."

એમ કહીને લાડમાં બેયને હળવા ધબ્બા મારે. થોડી વાર ડેલીમાં બેસી રહે. મન થાય તો ઘર, આંગણું, ડેલી સાફ કરે. નહીંતર ચુલો સળગાવે. કાથરોટમાં બળુકા હાથે બાજરાનો લોટ મસળે. હાથીનાં પગ જેવો રોટલો બનાવે. તાવડી ગરમ થઇ જાય એટલે ટપાક કરતો રોટલો તાવડીમાં પટકે. એક બે ને ત્રણ રોટલા. મોજમાં આવે તો ઓસરીની થાંભલીની કોરે લટકતી કોથળીમાંથી કાઢીને ડુંગળી-બટેટાંનું શાક કરે. નહીં તો કઢી બારોમાસ... લીલાં મરચાં, છાસ, બાજરાનો રોટલો... થાળી તૈયાર કરીને ડેલીમાં પહોંચી જાય. એક નજર બહાર કરી લે. કોઇ મેમાન મૈ આવતું નથી ને... વાદીને ભાળી જાય તોય તાણ કરીને જમવા બેસાડે...

"રોટલામાં સૌનો ભાગ સે ભાઈ. ટુકડો ત્યાં હરિ ઢુકડો. હરિહર."

કોઈ ન હોય તો કૂતરાં , બિલાડાંને સામે બેસાડે. જમતા જાયને બટકું બટકું નાખતા જાય. ખાઇ પરવારીને વાસણ ધોઈ નાખે. અમીનો ઓડકાર લેતા આડા પડે. ચારેક વાગે ગામમાં આંટો મારી આવે. સાંજે છએક વાગ્યે પાછા ફરે. ચુલો સળગાવે... બસ, આ જ નિત્યક્રમ.

દેવા ભગતનાં લગન દાયકાઓ અગાઉ નજીકનાં ગામની સમઝુ સાથે થયેલાં. પણ કુદરતને કરવું છે ને સમઝુ સુવાવડમાં મોટે ગામતરે ઉપડી ગઇ. એ પછી ભગતનું મન સંસાર સારમાંથી ઉઠી ગયું. માં બાપની સેવા કરી. અંતે એ પણ વારા ફરતી ચાલી નીકળ્યાં. રહી ગયા ભગત. એકલા. પણ ના, એકલા ક્યાં હતા? બિલાડી હતી, કુતરો હતો અને ચબુતરાનાં હજારો હજાર પક્ષીઓ હતાં. મંદિરનાં આંગણનાં પક્ષીઓ અને પેલ્લો કુતરો.. ના, ભગત એકલા નહોતા.

ફરી એક સવાર પડે. ફરી એક નવું પ્રભાતિયું ગાતા નીકળી પડે ભાલકા ગામની શેરીઓમાં.

જાગને જાદવા કૃષ્ણ ગોવાળિયા, તુજ વિના ધેન કોણ ચારસે... હે જાગને...

મંજીરાનાં ખણકાર સાથે મીઠી હલકનું ગળું ભળે. પહાડી અવાજ ગુંજવા લાગે. ધીમા સંચાર સાથે ગામવાસીઓ જાગવા માંડે. કોઇ દાણાનો વાટકો લઇને ખડકીએ ઉભા રહે. કોઈક વળી દાણાનો વાટકો ગોખલામાં મુકી દે. ભગત દરેક ખડકીનાં ગોખલે નજર કરે. એક બતી વસાવી હતી. સારું કામ આપતી. પણ સેલ ખુટ્યા એટલે એને પડતી મુકી. રોજ રોજ ખર્ચા કોણ કરે. મારો બાપ.! ભગત કહેતા.

અંધારામાં દરેક ગોખલામાં તપાસ કરવાની. ઘણાં પરિવાર કોઇ દિવસ વાટકો ન મુકે. એનાંય ગોખલે હાથ નાખીને તપાસ કરવાની. ક્યારેય એરૂ પણ હાથમાં આવી જાય. એનેય વઢે...

"તને કરડે કાળો નાગ. ગોખમાં ક્યાં સંતાઈને મુંવા પડ્યા હોવ છો."

કોઈ કહેતું...

"ભગત, જાળવતા જાઓ. એરૂ આભડી ગ્યો તો રૌ રેશે."

ભગત કહેતા...

"એરૂ ઝાંઝરું બચારું શું કરે. આપડે જ હાથ ઘાલીએ, તો બટકાં ભરી જાય. એનેય જીવ વાલો હોય કે નહીં? વાત કરો સો તે..."

કેટલાં વર્ષ થયાં..? કોઇ પુછતું. ભગત કહેતા...

"ઉગમણી બાજુનું ડેમ ઓગન્યું ઇ વરહે જન્મ્યો હું!"

જન્મ તારીખ નોંધવાની રીત રીવાજ તો હતા નહીં. આમ જ ચાલ્યું આવતું.

અંદાજ મુજબ દેવા ભગતને એંસીને માથે બે થાય. તોય હાડના બળુકા. શરીર જોમવંતું. દસેક વર્ષ પહેલાં ખેતી કરતા. બે બળદની સાંતી. પણ પછી ભાગિયો રાખી લીધો. ગામનો જ દલપત. ભલો ભોળો. એને બધા દલ્લો કહે. રામ મોલ માથે ધામધુમ. બાકી હરિ હરિ. જે પેદાશ થાય એ.

ગામમાં ભજન હોય તો ભગત ભજન ગાવા જાય. સંગીતની એવી કોઇ સુઝના નહીં. પેટીને ઢોલકાં સાથે તાલમેલ ન મેળવી જાણે. કાં મોર થઇ જાય, કાં વાંસે રહી જાય. પછી નકકી કર્યું કે ભગત માત્ર મંજીરા સાથે જ ગાય. આ ફાવ્યું. ભજનમાં ક્યાં અટકવું, કયાં આરોહ, અવરોહ.. આનો તાળો ન મળે. પણ સ્વર ઉંચો. ગાય એટલે ગળું કબુતરની જેમ ફુલી જાય. દુર સુધી સંભળાય. સંગીતમાં એક માત્ર મંજીરાની ભાષા જાણે. બાકી કોઇમાં ન જાણે.

ગામનાં કોઈ કહેતાં....

"દેવા ભગત, બીજાં લગન કાં ન કર્યાં...? ગોતી હોત તો કોક ભગતાણી મળી ગઈ હોત. તમારે રોટલાનું સુખ થઇ જાત. કાયમ ચુલા ફુંકવામાંથી છુટકારો. કે નહીં?"

ભગત થોડીવાર ચુપ થઇ જતા. ખુલ્લી આંખો સામે સમઝુનો આછો આછો ચહેરો આવી જતો. ખાસ યાદ નહોતી. તોય.. સપનાં જેવું યાદ હતું. સફેદ પાંપણ નીચેની વૃધ્ધ આંખોમાં લગ્ન સમયનું દ્રશ્ય ડોકાઇ જતું. બળદ ગાડું, ઘુઘરા, વરરાજાનો ઠાઠ. અને દીવા સ્વપ્ન જેવી જીંદગી. થોડાક સમયમાં જ પાસા પલટાઈ ગયા. એક લાંબો વનવાસ શરૂ થઈ ગયો. અંતહિન વનવાસ. શું કરવું જોઇએ? મૃત્યુને નજીકથી જોયા બાદ જાતને જાણે અજાણે પુછ્યું હતું. કોઇ સ્પટ જવાબ નહોતો જડ્યો. આજેય નથી જડ્યો. પણ જાતને રાજી રાખવા પક્ષીઓ સાથે પ્રીત બાંધી લીધી.

ભગત મોડો મોડો જવાબ ઘડતા...

"એ હાલી ગઈ. હવે બીજું ઘર શું કરું? રોટલા ખાવા આય ખબર પડે. હાથીનાં પગ જેવા હો. તમે જુવાનિયા અડધોય ન ખાઈ શકો. હું બબ્બે ઉલાળી જાઉં. મીઠાસની તો વાત જવાદ્યો...!"

રોટલાની મીઠાસ ખુબ. પણ ક્યારેક મીઠું વધ-ઘટ થઈ જાય.

ગામમાં કોઈક આવે તો લોકો ભગતની ડેલી ચીંધે. ભગત પણ ખુબ રાજી થાય. ક્યારેક ધાન ખુટે તો ઓધવજી શેઠની હાટેથી નામે લઇ આવે. બારે મહિને હિસાબ થાય. પણ કોઈ દિવસ પંખીનાં દાણા ન

ખાય. ગામનાં લોકો કહેતા...

"ભગત, તમતારે લઇ લેવા ખપે એટલા દાણા. એમાં શું? તમારે પણ પેટ છે. ખાજો. લઇ લેજો. મુંઝાતા ન જાવ ભગત બાપા...!"

ધક્કા જેવું લાગતું ભગતને...

"અરેરેરે.. આ શું બોલ્યા? પંખીનાં દાણા ખાઉં? એવા દાળા આવે તે દી ભુખો મરી જાઉં, પણ પંખીડાનાં મોઢેથી ધાન ન પડાવું. તો તો મારી જનેતા લાજે હો!"

વર્ષોનાં વર્ષો વીતી ગયાં. ઘણું બધું બદલાઇ ગયું. બસ, ભગતની જીવન કરણી ન બદલાઇ. રોજ સવાર પડે. ગેડિયાનાં ટેકે ટેકે શેરીઓમાં ફરે. અવાજ, જે હવે ધીમો પડી ગયો હતો, પ્રભયિયાં ગાય, ગોખલે ગોખલે અનાજનાં વાટકા ગોતે. ધીમી ગતિએ ચબુતરાની ઓરડી પાસે આવે. કેડિયામાંથી ચાવી કાઢીને તાળું ખોલે. અનાજને ગુણમાં ભરે. ધીમે ધીમે લાકડાંની સીડી વાટે ઉપર ચડે. ત્યાં પંખીઓનું કલરવ મચી જાય. હળવે હળવે અનાજ વેરે. સાથે પોતેય સિરામણ કરે. પાણીની કુંડીઓ સાફ કરે, પાણીનાં ટાંકે જાય. નળમાં બંને હાથની હથેળી પહોળી કરીને ચસ ચસ અવાજ કરતા પાણી પીવે. કુંડીઓ ભરે. તાળું વાસીને ભુતનાથ મહાદેવનાં મંદિરે જાય. ત્યાં, પેલ્લું કુતરું તો મરી ગયું હતું, પણ પક્ષીઓ હોય, દાણા વેરે. દર્શન કરીને ધીમી ચાલે લાકડાં વીણતાં સાડા દસ, અગિયાર વાગે ઘેર આવી જાય. કુતરો મરી ગયો હતો. બિલાડી પણ દેખાતી બંધ થઈ હતી. ડેલીમાં આવતાં આવતાં હાંફી જાય. શ્વાસ ચડે. થોડી વાર પોરો ખાઇને તાવડી મુકે. હળવે હાથે લોટ મસળે. બે રોટલા બનાવે. પહેલા જેવડા નહીં. નાના નાના. પછી આદત મુજબ ડેલી બહાર નજર કરી આવે. કોઈ દેખાય તો આવકારે. જમાડે. ન દેખાય તો એકલા જમવા બેસે.

ભગત હવે થાકી ગયા હતા. ચબુતરા ઉપર જઈને પક્ષીઓ સાથે વાતો કરતા...

"તમારા બાપ, દાદા મારા હાથનાં દાણા ખાઇ ખાઇને મોટા થઈ ને મરી ગયાં હશે. કોણ જાણે. તમે પણ ખાઓ. હાલ એય.. કાબેડી, તું ય આવ કબુતરી..." પક્ષીઓની પણ બીજી, ત્રીજી પેઢી પડી ગઇ હશે. શું ખબર. પણ એમનો પ્રેમ એનો એ. ભગત આવે એટલે જાણે માવતર આવ્યું હોય એમ ચિચિયારીઓ પાડી મુકે. જાણે પુર્વભવની ઓળખાણ. પક્ષીઓનો ખાસ અવાજ થાય એટલે ગામને ખબર પડી જાય કે ભગત ચબુતરા ઉપર પહોંચી ગયા.

ફરી એકવાર નવો દિવસ આવ્યો. ભગત સફેદ ઝોળી, મંજીરા લઇને નીકળી પડ્યા. ઉંમરનાં કારણે ચલાતું નથી. ગેડિયાનાં સહારે ચાલે છે. અવાજ હવે પહેલા જેવો નથી રહયો. તોય ધીમે ધીમે ગાય છે.

- હરિ મારું ગાડું કયાં લઇ જાય, કાંઈ ન જાણું....

હમણાં હમણાં સમયનું ભાન નથી રહેતું. ચાર, સાડા ચારને બદલે ક્યારેક રાતનાં બે વાગેય નીકળી પડે. પણ ક્રમ અકબધ્દ હતો. સીતેર વર્ષથી પણ વધુ સમય થી. વરસાદ હોય, ટાઢ હોય... પણ ભગત પ્રભાત ફેરીએ નીકળે, નીકળે અને નીકળે... ગામ ગામતરે જવાનું હોય તોય ફેરીનું ટાણું સાંચવીને જ આયોજન કરે. ધર્મ કહો, ભક્તિ, દાન, પુણ્ય... જે કહો તે.. ભગતને બસ, આ જ આવડતું હતું.

ગાતાં ગાતાં કડીઓ ભુલી જવાતી. ક્યારેક શેરી પણ ભુલી જવાય. આંખો પણ છેહ દઈ બેઠી હતી. તોય ભગત નીકળે. રસ્તાઓથી દાયકાઓનાં નાતા. અંદાજથી પગ માંડે. નીચલો વાસ જ્યાં પુરો થાય ત્યાં ડાબી બાજુએ ઓટલો આવે. અહીં ભગત વિસામો ખાય. હાથમાં પણ આંખો ફુટતી હશે અમુક ઉંમર બાદ...!

હરિ મારું ગાડું કયાં લઇ જાય કાંઈ ન જાણું..... આગળની કડી યાદ ન આવી એટલે ધીમે ધીમે મંજીરા વગાડતા શેરી ફરી વળ્યા. કોઇ ગોખલો બાકી ન રહે એવી ચીવટ રાખે. બધાય વાસ આવી ગયા. હવે કોઇ બાકી નથી ને? મનોમન વાસ ગણ્યા. ધાન હમણાં હમણાં ખુબ ઓછું ભેગું થતું હતું. આટલાથી પંખીઓ ધરાતાં નથી. ગામ વાસીઓને કેટલીએ વાર કહ્યું કે ભલે એક મુઠ્ઠી રાખો, પણ રાખો. પણ બહુ ઓછાં ઘર રાખતાં. લોકોને આ રમત જેવું લાગતું હતું. પક્ષીઓ ભુખ્યાં રહેતાં હતાં. વાચા હોત તો જરૂર કહેત કે, બસ? આટલું જ? એક આખું ગામ મળીને પંખીઓને નથી ખવડાવી શકતા? લાનત છે ગામને! વાચા નહોતી. પણ જાણે કે ભગત એમની ભાષા જાણતા હતા.

ફરી ફરીને ગોખલા તપસ્યા. કંઇ ન મળ્યું. ઠાકર મંદિર સામેથી પસાર થયા ત્યારે મનોમન ઠપકો દીધો...

હે કરુણાનાં કરનારા તારી કરુણાનો કોઇ પાર નથી...

ગણગણતા યાદ આવ્યું કે એક ઘર તો બાકી રહી જાય છે વર્ષોથી. દેવા ભગત નું!

ઉપડ્યા પોતાના ઘર તરફ. પગલાંમાં જોમ હતું. ઘેર બાજરાની ગુણ પડી હતી. બંને હાથોથી જોર કરીને ગુણ ખભે ચડાવી. ડગુમગુ કરતા ઘરની બહાર નીકળ્યા. શ્વાસ ચડવા લાગ્યો. હાંફ ચડી. પણ ભગત અટક્યા નહીં. ધીમી પણ મક્કમ ચાલે ઘોર અંધારામાં પણ એમણે ચબુતરો શોધી કાઢ્યો. ઓરડીનું તાળું ખોલીને લાકડાની સીડી વાટે ઉપર પહોંચી ગયા. બાજરાની ગુણને ઉંધી કરી નાખી. દાણા જ દાણા. પંખીઓ ચહેકવા લાગ્યાં. ભગત થાક ખાવા બેઠા. પંખીઓ માથે બેસવા લાગ્યાં. જાણે કે પોતાનું કોઈ સ્વજન આવ્યું હોય એમ ચિચિયારીઓ પાડવા લાગ્યાં.

હાંફ ચડી. શ્વાસ રૂંધાયો. પંખીઓને લાડ કરવા કંઈક બોલવા પ્રયત્ન કર્યો. પણ જીભ લોચો વળી ગઈ. શ્વાસ લેવો વસમો થયો. થોડા છૂટક શબ્દો ખર્યા...

ખ.. ખ.. ખા.. ઇ.. લ...યો..

અને થોડીજ ક્ષણોમાં દેવા ભગતનું પ્રાણ પંખેરું ઉડી ગયું!

પક્ષીઓનાં કલબલાટનો શોર તે દિવસે જુદો હતો.

પ્રભાતફેરી યુગનો અંત થયો. ચબુતરો ઉભો છે દેવા ભગતની સમાધિ જેવો. પણ પક્ષીઓ નથી. ગોખલેથી ઉડીને ચકલીઓ ઝાડવે ગઈ, ઝાડવાં કાપી નાખ્યાં, એટલે ચબુતરાઓમાં પેઠી, પણ દરેક ગામનાં દેવા ભગતો તો ગુજરી ગયા છે!

ચબુતરાની પાસે કોઇએ "સેવ બર્ડ"નું પાટિયું મુક્યું છે. એના પર ચકલુંય ફરકતું નથી.!

(તા.ક. - તમારી આસપાસનાં પક્ષીઓ માટે ચણ-પાણીની વ્યવસ્થા કરો.)

સમજવા જેવી ઉત્તમ વાતો...

પિતામ્બરપુરી આર. ગોસ્વામી
સુરત



ચકલી જયારે જીવિત રહે છે ત્યારે તે કીડીઓને ખાય છે, ચકલી જયારે મરે છે ત્યારે કીડીઓ એને ખાય જાય છે.

એટલા માટે એ વાતનું ધ્યાન રાખો કે "સમય અને સ્થિતિ" ક્યારેય પણ બદલી શકે છે.

એટલા માટે ક્યારેય કોઈનું અપમાન ન કરવું.

ક્યારેય કોઈને નીચા ન ગણવા.

તમે શક્તિશાળી છો પણ સમય તમારાથી પણ વધારે શક્તિશાળી છે.

એક વૃક્ષથી લાખો માચીસની સળીઓ બનાવી શકાય છે, પણ એક માચિસની સળીથી લાખો વૃક્ષ પણ સળગી જાય છે.

કોઈ માણસ કેટલો પણ મહાન કેમ ન હોય, પણ કુદરત ક્યારેય કોઈને મહાન બનવાનો મોકો નથી આપતો.

કંઠ આપ્યો કોયલને તો, રૂપ લઇ લીધું.

રૂપ આપ્યું મોરને તો, ઈચ્છા લઇ લીધી.

આપી ઈચ્છા ઇન્સાનને તો, સંતોષ લઇ લીધો.

આપ્યો સંતોષ સંતને તો, સંસાર લઇ લીધો.

આપ્યો સંસાર ચલાવવા દેવી-દેવતાઓને તો, તેની પાસે પણ મોક્ષ લઇ લીધો.

ન કરશો ક્યારેય અભિમાન, પોતાની જાત પર 'એ ઇન્સાન'

ભગવાને મારી અને તમારી જેવા કેટલાને માટીથી બનાવ્યા છે અને માટીમાં મેળવી નાખ્યા છે.

માનવી ફક્ત ત્રણ વસ્તુઓ માટે જ મહેનત કરે છે...

મારું નામ ઊંચું થાય.

મારા કપડા સારા હોય.

મારું મકાન સુંદર હોય.

પરંતુ, માણસ જયારે મરે છે ત્યારે ભગવાન તેની આ ત્રણેય વસ્તુ સૌથી પહેલા બદલી નાખે છે.

નામ - (સ્વર્ગીય)

કપડા - (કફન)

મકાન - (સ્મશાન)

જીવનનું કડવું સત્ય, જેને આપણે સમજવા જ નથી માંગતા...

આ સરસ પંક્તિ જે પણ મહાન પુરુષે લખી છે તેણે શું સુંદર લાઈન લખી છે.

એક પથ્થર ફક્ત એક જ વાર મંદિર જાય છે અને ભગવાન બની જાય છે...

જયારે માનવી દરરોજ મંદિર જાય છે તો પણ પથ્થર જ રહે છે....

ચાલો **અભિગમ** બદલીએ...



આવો **સાથે** મળીએ, કંઈક **વિચાર** કરીએ, આવનારી **પેઢીને બહેતર** બનાવવા **શિક્ષણક્ષેત્રે** કંઈક કરી છૂટીએ...



કૌશિકગીરી બી. ગોસ્વામી
(BBA, LLB, LLM, CA)
જામનગર

શિક્ષણ... ભણતર... એજ્યુકેશન.. શબ્દ આપણે ગમે તે બોલીયે, ગમે તે ભાષામાં કહીયે... સમાજ અને વ્યક્તિગત જીવન શિક્ષણ વગર હાલના સમયમાં અર્થહીન બની જાય છે.

શિક્ષણ વિષે ઘણું લખાય છે અને ઘણી વાતો પણ આપણા સમાજમાં થાય છે અને થતી રહેશે. ભૂતકાળમાં જોઈએ તો ઘણા સમાજ શિક્ષણ ક્ષેત્રમાં પાછળ હતા. પરંતુ એ દરેક સમાજે શિક્ષણનું મહત્વ સમજ્યું અને જરૂરી



પ્રયાસો કર્યાં અને આજે તેવા ઘણા સમાજમાં શિક્ષણનું સ્તર ઘણા અંશે સુધર્યું છે.

હવે વાત કરીયે આપણા દશનામ ગોસ્વામી સમાજની અને વિચારીયે આપણે શિક્ષણ ક્ષેત્રમાં શું કર્યું? શું આપણે શિક્ષણમાં આગળ વધ્યા? શું શિક્ષણનો વ્યાપ વધારવા માટે જરૂરી પ્રયાશો થયા? શું માત્ર નોટબુક અને પુસ્તકોના વિતરણ કરવાથી શિક્ષણ આવી જાય? શું



માત્ર સરસ્વતી સન્માન સમાહરો કરવાથી શિક્ષણ આવી જાય? શું એટલું કરવાથી સમાજના આગેવાનોની જવાબદારી પુરી થઇ ગઈ કહેવાય? આ દરેક સવાલ એકવાર દરેક ગોસ્વામી સમાજના આગેવાન તથા દરેક વ્યક્તિએ પોતાની જાતને પૂછવા જોઈએ. છેલ્લા ૩૦ વર્ષમાં શિક્ષણ માટે શું પ્રયાસો કરવામાં આવ્યા કે જેનાથી સમાજમાં શિક્ષણનું સ્તર વધે? બહુ દુઃખ સાથે કહેવું પડે કે આવા એક પણ પ્રયાસો શિક્ષણ માટે ગોસ્વામી સમાજમાં કરવામાં આવેલ નથી? હું ખોટો પણ હોય શકું.. ક્યાંક મારા જાણ બહાર હોય શકે, કોઈએ આવા પ્રયાસો કર્યાં હોય તો.. ભૂતકાળમાં અમુક લોકો એ શિક્ષણ માટે પ્રયાસો કરવાની કોશિશ કરેલ. પરંતુ આંતરિક વિખવાદ અને રાજકારણમાં એમનું બાળમરણ થયું.

ઘણા સમાજમાં આપણે જોઈએ છીએ તેમના સમાજના બાળકો માટે અલગ અલગ પ્રકારના ટ્રેનિંગ ક્લાસ અને અલગ અલગ પ્રકારની પરીક્ષાની તૈયાર માટે વર્ગો ચાલવામાં આવે છે, અને સમાજના જે વક્તિયઓ આ માટે નિષ્ણાંત હોય તેમની સેવા લેવામાં આવે છે.. આપણે પણ એવું કંઈક કરી શકીયે જો એકવાર રાજકારણને બાજુમાં મુકીને સમાજના બાળકોના ભવિષ્યનો વિચાર કરીએ તો આ શક્ય છે. સમાજ અને પરિવારને આગળ લાવવા માટે એકમાત્ર ઈલાજ છે એ શિક્ષણ અને માત્ર શિક્ષણ.

આપણા સમાજમાં ભણેલ વ્યક્તિઓ ઘણા છે તે પણ સમાજ સેવા કરવા તૈયાર હોય છે પણ તેમને તેમનું યોગ્ય કામ આપવામાં આવતું નથી અને જયારે તે સમાજ સેવા કરવા આવે ત્યારે સમાજની રાજકીય ખેંચ તાણવાળી મિટિંગ જોઈ નિરાશ થઈ પરત ફરે છે અને ફરી ક્યારેય સમાજસેવામાં પરત નથી ફરતા અને લોકો

કહે છે ભણેલ ગણેલ સમાજ સેવા ના કરે.. પરંતુ સમાજમાં વાતાવરણ એવું ગંદુ આપણે બનાવીને રાખેલ છે કે આવવાની ઈચ્છા હોય તો પણ ના આવે.

સમાજમાં આવતા ૧૦ વર્ષમાં જો માત્ર શિક્ષણ ને ધ્યાનમાં રાખીને સહહૃદય કામ કરવામાં આવે તો હજી મોડું નથી થયું.. જાગ્યા ત્યાંથી સવારના નારા સાથે આ કર્યાં અશક્ય નથી પણ વાત માત્ર છે ઈચ્છાશક્તિ અને રાજકારણના ચશ્માં ઉતારીને જોવાની. જો પરિવારમાં એકપણ વ્યક્તિ શિક્ષિત હશે તો પરિવાર, સમાજ અને દેશને ઉપયોગી બની રહેશે. એક પરિવાર ગરીબીમાંથી જલ્દી બહાર આવશે. એ પરિવારને બીજા પાર આધાર નહિ રાખવો પડે.. એવી જ રીતે પરિવાર સધ્ધર થશે તો સમાજ અને સમાજ સધ્ધર હશે તો રાષ્ટ્ર નિર્માણમાં ભાગીદાર બની શકે. સમાજમાં એવા ઘણા બાળકો અને પરિવાર છે જેમને ઈચ્છા ભણવાની હોવા છતાં નાણાકીય અથવા અન્ય કારણોસર ભણી નથી શકતા. ઘણીવાર બાળકને યોગ્ય માર્ગદર્શન નથી મળતું એટલે આગળ નથી વધી શકતા. તો આજ આ ટેક્નોલાજીની દુનિયામાં શિક્ષણ માટે ઘણું કરી શકીયે તેમ છીએ. ઘણા ભણેલ ગણેલ સમાજના વિદ્ધાનોના જ્ઞાનનો ઘરેબેઠાં સમાજના બાળકોને લાભ આપી શકાય તેમ છે.

નાના પાયે એની એક શરૂઆત કરવી જરૂરી. મનને મક્કમ કરી રાજકારણને એક બાજુ મૂકી.. હું અને તું એ ભૂલીને જો સાચા હૃદયથી પ્રયાસ કરવામાં આવે તો સમાજમાં શિક્ષણ છેત્રમાં એક અનોખી ક્રાંતિ લાવી શકાય તેમ છે. પંચવર્ષીય યોજનાની જેમ આવતા પાંચ વર્ષ જો આપણા સમાજમાં માત્રને માત્ર શિક્ષણ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં આવે તો માનીના શકીયે તેવું પરિવર્તન આવી શકે. દરેક ગામ, તાલુકા, જિલ્લા અને શહેરમાં માત્રને માત્ર શિક્ષણને પ્રાધ્યાન આપતી પ્રવૃત્તિ કરવામાં આવે તો આપણા સમાજ માટે એક સુવર્ણ યુગ બની રહેશે.

શિક્ષણ માટે સેમિનારો, ટ્રેનિંગ સેશન, માર્ગદર્શન સેમિનાર, નિષ્ણતો જે સેવા આપવા માંગે છે અને તેમના ક્ષેત્રમાં આગવું સ્થાન ધરાવે છે તેમનું ડેટા બેંક જે દરેક જિલ્લા - શહેર - તાલુકાના આગેવાનો પાસે હોય અને તેમના માર્ગદર્શનનો લાભ લે. ઘણી વખત એવું લાગે કે આ બધી વાતું કરવી સહેલી છે પણ કરો તો ખબર પડે. હા સાવ સાચી વાત, વાતું કરવી ૧૦૦% સહેલી છે અને કરવું અઘરું છે. પણ શું કઈ કરવું અઘરું છે, તો તે કરવા માટે પ્રયાસ પણ નહિ કરવાના? શું લડાઈ પહેલા લડ્યા વગર હાર માની લેવાની? અરે ભાઈ, વિઘ્નો આવે, વિઘ્નો નાખવાવાળા પણ આવે, એટલે શું ડરી જવાનું? શું સમાજમાં બધું ચાલે તેમ જ ચાલ્યા રાખવાનું? સમય આપણા હાથમાંથી સરકી ગયો છે અને હજી સરકી રહ્યો છે. હવે જો શિક્ષણ માટે ના જાગ્યા તો આવનારી પેઢી સાથે મોટો અન્યાય કરી રહ્યા છીએ.

આવો સાથે મળીયે. કઈંક વિચાર કરીયે. શિક્ષણ માટે કઈંક કરી છૂટીએ.

શ્રી દશનામ ગોસ્વામી જ્ઞાતિ મંડળ (રજી. ટ્રસ્ટ) જામનગર સંચાલિત

શ્રી ચેતનગીરી મધુગીરી ગોસ્વામી

દશનામ ગોસ્વામી મેડિકલ ભવન - અમદાવાદ

સિવિલ હોસ્પિટલ, ગેઈટ નં. ૫ ની સામે, મુખીવાસ, જહાંગીરપુરા, અસારવા, અમદાવાદ. M.: 98984 16915

શ્રી દશનામ ગોસ્વામી સમાજના દર્દી પરિવારને **વિનામુલ્યે** (નિઃશુલ્ક) **રહેવાની** સુવિધા પુરી પાડતું **ભવન.**

આ કલ્યાણકારી સેવાકીય કાર્યમાં યથાશક્તિ સ્વૈચ્છીક યોગદાન આપી આભારી કરશોજી.

મેડિકલ ભવન માટેનું આપવામાં આવેલું દાન સંપૂર્ણપણે આવકવેરા નિયમને આધિન 11(B)80G(5)25/11-12/903 JAMNAGAR DT: 29/6/2912 ના આધારિત આવકવેરામાં માફી પાત્ર છે.

SCAN TO PAY
WITH ANY BHIM UPI APP

:: બેંકની વિગત ::

ખાતાનું નામ : **શ્રી દશનામ ગોસ્વામી જ્ઞાતિ મંડળ જામનગર**
બેંકનું નામ : **બેન્ક ઓફ બરોડા** (લાલ બંગલા શાખા) જામનગર.
ખાતા નંબર : **58090 10000 0447**
IFSC Code : **BARB0LALJAM** (Fifth Letter is ZERO)

:: વહીવટી કાર્યાલય ::

શ્રી હેમેન્દ્રગીરી સુંદરગીરી ગોસ્વામી
સ્વામિનારાયણ નગર, શેરી નં. ૫ (બંધ શેરીના નાકે), હાલાર હાઉસ પાછળ, જામનગર-૩૬૧૦૦૧. **M.: 98248 88187**

જીવનમાં **સફળ** થવા માટે...



* આપણને આપણા લક્ષની ખબર હોવી જોઈએ.
* આપણામાં પ્રબળ ઈચ્છા જાગવી જોઈએ.
* આપણામાં આત્મવિશ્વાસ પ્રબળ હોવો જોઈએ.
* આપણામાં આત્મસંયમ હોવો જોઈએ.
* આપણામાં મૌલિક વિચારશકિત પ્રબળ હોવી જોઈએ.
* આપણે તકને ઓળખવી જોઈએ.
* આપણામાં આયોજન પ્રબળ હોવું જોઈએ.
* આપણે સખત પરિશ્રમ માટે સશકત હોવા જોઈએ.
* આપણે વિરોધી વ્યકિતથી ન પીડાવુ જોઈએ.
* આપણે કૌટુંબિક જીવનમાં સફળ હોવા જોઈએ.
* આપણામાં નિર્ણયશકિત પ્રબળ હોવી જોઈએ.
* આપણે નીડર હોવા જોઈએ.
* આપણામાં સાહસિકતા હોવી જોઈએ.
* આપણમાં સહકારની ભાવના હોવી જોઈએ.
* આપણે ગમતું કાર્ય કરવું જોઈએ.
* આપણે આશાવાદી હોવા જોઈએ.
* આપણે સંયમનું મહત્વ ઓળખવું જોઈએ.
* આપણે વારંવાર નિર્ણય ન બદલવા જોઈએ.
* આપણામાં વિચારશકિત પ્રબળ હોવી જોઈએ.
* આપણે અભિમાનથી તથા પુર્વગ્રહથી ન પીડાતા હોવા જોઈએ.
* આપણે ધીરજ રાખવી જોઈએ ધીરજના ફળ મીઠા.
* આપણામાં સતત નવું શીખતા રહેવાની ધગશ હોવી જોઈએ.



સાયબર
ક્રાઈમ

સાયબર બુલીંગ...

ચિરાગગીરી જી. ગોસાઈ
અમદાવાદ

ન્યૂડ વિડીયો કોલિંગ ફ્રોડ (Sextortion), ફોટો મોર્ફીંગ, મેટ્રીમોનિયલ ફ્રોડ અને ફ્રેન્ડશીપ ક્લબ ફ્રોડ પણ સાયબર બુલીંગમાં થાય છે.

કોઈપણ વ્યક્તિ દ્વારા કોઈપણ વ્યક્તિને ઇલેક્ટ્રોનિક સંદેશા વ્યવહારનો ઉપયોગ કરી ધમકાવવા, ડરાવવા, અપમાન કરવા કે ઉતારી પાડવા, મજાક ઉડાડવવાના હેતુથી મેસેજ, વિડીયો, ફોટા મોકલવામાં આવે તેને સાયબર બુલિંગ કહે છે.

સોશીયલ મીડિયાની આજની દુનિયામાં, ભારતનો લગભગ દરેક યુવક વિવિધ પ્રકારના સોશીયલ મીડિયામાં સક્રિય છે. આવી સ્થિતિમાં કોઈપણ વ્યક્તિ કોઈપણ છોકરા કે છોકરીને માનસિક રીતે પરેશાન કરે છે.



સાવચેતી:

અજાણ્યા લોકોની ફ્રેન્ડ રિકવેસ્ટ સ્વીકારશો નહીં.

ઓનલાઇન સોશિયલ મીડિયા પ્લેટફોર્મ પર તમારી અંગત માહિતી કે ફોટા શેર કરશો નહીં.

ઓનલાઇન કંઈપણ પોસ્ટ કરતા પહેલા બે વાર વિચારો.

જો તમે સાયબર બુલિંગનો ભોગ બનો તો તુરંત માતા-પિતાને જાણ કરો.

સોશિયલ મીડિયા પ્રોફાઈલ પ્રાઇવેટ અને લોક રાખો.

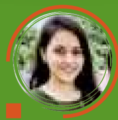
જો તમારી સાથે આવું કંઈક થાય તો તેઓ તમારો સંપર્ક કરી શકે નહીં તે માટે થોડો સમય આપણું વોટ્સએપ તથા સોશિયલ મીડિયા એકાઉન્ટ બંધ રાખવું.

ગભરાઈને કોઈ નાણાં ચુકાવશો નહીં. શરમ અને સંકોચ રાખ્યા વગર તુરંત જ પોલીસનો સંપર્ક કરો.

પ્રમાણિત અને વિશ્વાસુ મેટ્રોમોનિયલ વેબસાઈટ ઉપર રજીસ્ટ્રેશન કરવું.



ચોખા આ રીતે રાંધીને **ખાશો** તો **ડાયાબિટીસ**માં પણ **નુકસાન નહીં** કરે...



ડૉ. નંદિની એસ. ગોસાઈ
જામનગર

ડાયાબિટીસના દર્દીઓએ ખાવા-પીવાની બાબતમાં ખાસ ધ્યાન રાખવું પડે છે. ડાયાબિટીસના દર્દીને ભાત ન ખાવાની સલાહ આપવામાં આવે છે. પરંતુ ભાત ભારતીય રસોઈમાં માત્ર ભાત જ નહીં પરંતુ ચોખામાંથી બનતી જુદી જુદી વાનગીઓનો પણ સમાવેશ હોય છે.

જોકે ડાયાબિટીસ હોય તો ભાત ખાવાનું છોડી દેવું જરૂરી નથી. જો તમે ભાતને યોગ્ય રીતે રાંધો છો તો તેનાથી નુકસાન પણ થતું નથી. જો તમને ભાત ભાવે છે તો તમે ડાયાબિટીસમાં પણ ખાઈ શકો છો. ડાયાબિટીસમાં ચોખા ખાવાની મનાઈ એટલા માટે કરવામાં આવે છે કે તેમાં ગ્લાયસેમિક ઈન્ડેકસ ખૂબ જ વધારે પ્રમાણમાં હોય છે, જે બ્લડ સુગર વધારવામાં કારણભૂત હોય છે. પરંતુ આ સમસ્યાને દૂર કરવાનો એક રસ્તો છે. જો તમે આ રીતે ચોખા રાંધશો તો તેનાથી ડાયાબિટીસમાં પણ તમને નુકસાન નહીં થાય.

ચોખા કેવી રીતે રાંધવા?

સૌથી પહેલાં તો ચોખાને કૂકરમાં રાંધવાનું છોડી દો. ખુલ્લા વાસણમાં રાંધો, જેથી વધુ ને વધુ પાણી બહાર કાઢી શકાય અને સ્ટાર્ચ ઓછું થઈ જાય. ચોખાને રાંધતા પહેલાં તેને સારી રીતે સાફ કરવા. એટલે કે ચાર થી પાંચ વખત પાણીથી ધોઈ લો. તેનાથી પણ સ્ટાર્ચ ઓછું થઈ જશે. જો તમે ચોખાની સાથે પનીર અને તાજા શાકભાજીને પણ બાફીને તેનો ઉપયોગ કરો છો તો તેનાથી શરીરને જરૂરી પોષક તત્ત્વો મળી રહે છે. જો કોઈ વ્યકિતને ડાયાબિટીસ હોય તો તેને ચોખા ખાવાનું પ્રમાણ ઓછું કરવું જોઈએ પણ ચોખા ખાવાનું સંપૂર્ણપણે બંધ કરી દેવાની જરૂર નથી.



એક સ્માઈલની કમાલ જુઓ...

મંથનપુરી એલ. ગોસ્વામી
સુરત



એક હોટલના વેઈટરે એક ગ્રાહકને સવારના પહોરમાં સ્માઈલ સાથે ચા નો કપ ધર્યો.

વેઈટરના સ્માઈલે કમાલ કરી.

પેલા ગાહકનું જીવન સાવ સુનુ સુનું હતું.

પરંતુ.

જાણે એમાં નવ પલ્લવિત શાખાઓ ફુટી...!

એણે ખુશ થઈ 50 રુપીયા ટીપ મુકી...!

વેઈટરને સ્માઈલના બદલામાં આવી બક્ષિસની કલ્પના પણ હતી નહીં.

એણે પણ ખુશ થઈ 20 રુપીયા એક ભિખારીના હાથમાં મુકી દીધા...!

સવાર - સવારમાં 20 રુપીયા મળશે એવી કલ્પના તો એ ભિખારીનેય ક્યાંથી હોય...?

એ ખુશ ખુશાલ થઇ, કાલની ભુખીને ભુખી સુઇ ગયેલી પોતાની માંને મળવા માટે દોડયો...

રસ્તામાં ભરપુર અવર જવર વાળા રોડ પર નાનકડા ગલુડિયાને પરવા કર્યા વિના દોડીને ગલુડિયાને ઉપાડી લીધું અને પ્રેમથી તેના માથે હાથ ફેરવ્યો...!

આ દ્રશ્ય મોંઘીદાટ કારમાં બેઠેલા એક અતિ શ્રીમંતે જોયું અને એને થયું કે જેની સાથે કોઇ સંબંધ નથી એવા ગલુડિયાને પણ પ્રેમ કરનાર આ ભિખારી પણ કયાં ઓછો ધનવાન છે...?

અને મારી પાછળ દોડધામ કરનારા મારી કંપનીના મજુરો કે ગાડીનો ડ્રાઈવર, મારો પરિવાર એ બધાની ઉપેક્ષા કરનારો હું શ્રીમંત કયાંથી કહેવાઉં...?

એ શ્રીમંતે ખુશ થઈને ગાડીના ડ્રાઈવરને અને કંપનીના બધા માણસોને 1000-1000 રુપીયા બક્ષિસ સ્વરુપે આપી દીધા...!

શેઠના ખુશ ખુશાલ સ્નેહ ભીના ચહેરે મળેલા 1000 રુપીયા લઈ ડ્રાઈવર તો પોતાના પરિવારને લઈને BEACH પર ફરવા ગયો...!

આજે આ ડ્રાઈવર ઘણો ખુશ હતો.

જેવો એ ગાડીમાંથી ઉતર્યો ત્યાં એક યુવાન ઊભો હતો...

બન્નેની આંખો એક ક્ષણ માટે મળી અને પેલો યુવાન દરિયાથી વિરુધ્ધ પરત ચાલવા લાગ્યો...

ડ્રાઈવરે પુછયું: "કોણ છો તમે? અચાનક પાછા કેમ વળ્યા...?"

આ અજાણ યુવકે ઉત્તર આપ્યો કે, જુઓ ભાઈ હું જીંદગીથી હતાશ થયેલો વ્યક્તિ છું તેમજ આપઘાત કરવા આવેલો પણ...!

પણ શું...?

મેં એક સંકલ્પ કરેલો કે, મને કોઇ માણસના મુખ પર સ્માઇલ દેખાય તો આપઘાત ન કરવો...!

તમારી ખુશીએ મારી જીંદગી બચાવી છે...!

THANK YOU...!

આમ, આપણા ચહેરા પરનું એક સ્માઈલ અનેકના જીવનમાં અપરંપાર કેટલી ખુશી સર્જી શકે છે કે જેની કલ્પના પણ નહીં કરી શકીએ...!

કયાં છીએ આપણે...?

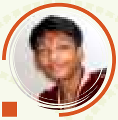
જે આપણા હાથમાં જ નથી એવા ભવિષ્યની ખોટી કલ્પનાઓ કરી જીવનમાંથી ખુશીને ખોઈ બેઠા છીએ આપણે...!

એટલે જ દરેક ક્ષણે ખુશ રહેતાં શીખીએ...!

જિંદગી રોજ મને શીખવે છે કે,

"જીવતા" શીખ,
એક સાંધતા તેર તૂટશે,
પણ "સીવતા" શીખ..

"મન ભરીને જીવો, મનમાં ભરીને નહી."



દર્શનપુરી ડી. ગોસ્વામી
સુરત

- ભુરાએ પડોશીને પુછયુ: તમે કયો સાબુ વાપરો છો?

  પડોશી: હમણાં પીન્તુર ચાલે છે.

  ભૂરો : એ વળી ક્યો સાબુ ?

  પડોશી : પીઅર્સ પતવા આવ્યો એટલે સંતુરની સાથે ચોંટાડયો છે...

* * *

- વજન ઘટાડવાનું નક્કી કર્યું અને એ જ દિવસે મારી આંખ સામે અડદિયા આવી ગયા. મેં અડદિયા સામે જોયું, અડદિયાએ મારી સામે જોયું...

  પછી?

  વજન તો ઓછું થયું... પણ અડદિયાનું...

* * *

- કાલ રાતે મને સપનું આવ્યું મે સપનામાં આખી રિલાયન્સ કંપની ખરીદી લીધી.

  સવારે ઉઠીને જોયું તો મુકા કાકાએ massage મોકલ્યો હતો,

  પ્રિય ગ્રાહક તમારા પ્લાનની વૈધતા સમાપ્ત થઇ રહી છે સેવાનો લાભ ઉઠાવવા તરતજ રીચાર્જ કરો...

* * *

- ચંગુ: મમ્મી આ કમ્પ્યુટર આટલા સ્માર્ટ શા માટે હોય છે?

  મમ્મી: કારણકે તે પોતાના મધર બોર્ડની બધી વાતો માને છે.

* સાસુ: વહુ કેટલીવાર કહયું છે કે બહાર જાવ તો ચાંદલો લગાવી લો.

  વહુ: હવે જીન્સ પર કોણ ચાંદલો લગાવે છે મોમ ?

  સાસુ: મેં ક્યારે કહ્યું જીન્સ પર લગાવ, હું તો માથે ચાંદલો લગાવવા કહું છું.

* * *

- યુવતી: ડોક્ટર સાહેબ મારા ચહેરા પર ભારે બળતરા થાય છે.

  ડોક્ટર: એમ, તમારા ચહેરાનો એક્સરે કરવો પડશે, પછી જ ખબર પડશે.

  યુવતી: એક્સરેમાં શું થાય છે?

  ડોક્ટર: તમારા ચહેરાનો ફોટો પાડવામાં આવે છે.

  યુવતી: ઊભા રહો તો હું મેકઅપ કરી લઉં.

* * *

- લગ્નને સમજવા માટે વિજ્ઞાનીએ લગ્ન કરી લીધા અને હવે તેને નથી સમજાતું કે લગ્ન શું હોય છે.

* * *

પલ્સ ઓક્સિમીટર શું છે? તે કેવી રીતે કામ કરે છે?





ડૉ. સાગરગીરી આર. ગોસાઈ
જામનગર

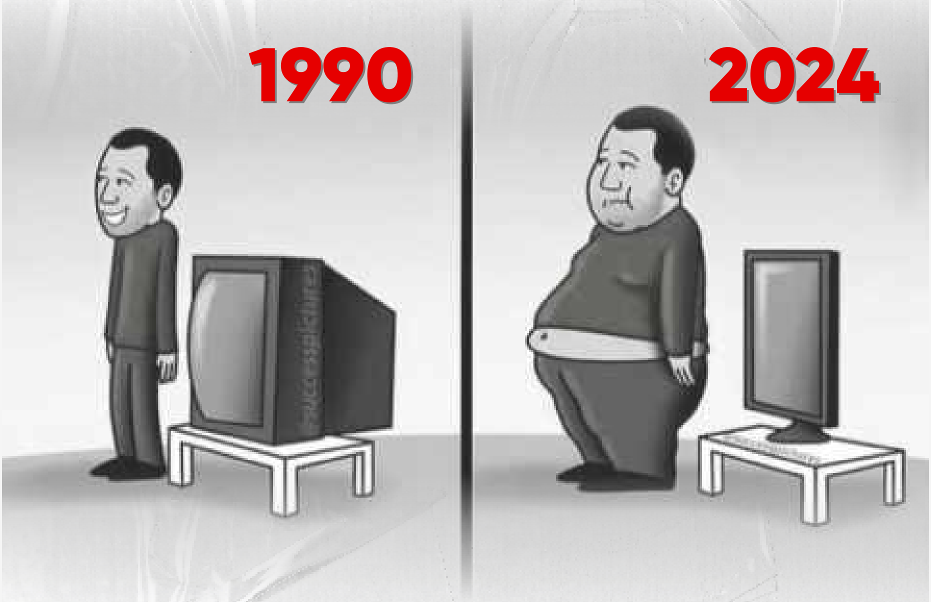
પલ્સ ઓક્સિમીટર એ બિન-આક્રમક અને પીડારહિત પરીક્ષણ છે જે તમારા ઓક્સિજન સંતૃપ્તિ સ્તર અથવા તમારા રક્તમાં ઓક્સિજન સ્તરને માપે છે. પગ અને હાથ સહિત હૃદયથી સૌથી દૂરના અંગો સુધી ઓક્સિજન કેટલી અસરકારક રીતે વહન કરવામાં આવે છે તેમાં નાના ફેરફારો પણ તે ઝડપથી શોધી શકે છે.

પલ્સ ઓક્સિમીટર એ એક નાનું, ક્લિપ જેવું ઉપકરણ છે જે શરીરના અંગૂઠા અથવા કાનની પટ્ટી જેવા અંગને જોડે છે. તે સામાન્ય રીતે આંગળી પર મૂકવામાં આવે છે, અને તેનો ઉપયોગ ઘણીવાર ઇમરજન્સી રૂમ અથવા હોસ્પિટલો જેવા જટિલ સંભાળ સેટિંગમાં થાય છે.

કેટલાક ડોક્ટરો, જેમ કે પલ્મોનો-લોજિસ્ટ, ઓફિસમાં તેનો ઉપયોગ કરી શકે છે. તમામ પલ્સ ઓક્સિમીટર પ્રોબ્સ (આંગળી અથવા કાન)માં પ્રકાશ ઉત્સર્જન કરનાર ડાયોડ (LED) હોય છે જે પેશી દ્વારા બે પ્રકારના લાલ પ્રકાશને ચમકાવે છે. પેશીની બીજી બાજુનું સેન્સર પ્રકાશને ઉપાડે છે, પેશીઓ દ્વારા ટ્રાન્સફર થાય છે.

ઓક્સિમીટર એ નિર્ધારિત કરી શકે છે કે કયું હિમોગ્લોબિન પલ્સેટાઈલ રક્ત (ધમની) માં છે અને પછી પેરિફેરલ પરિભ્રમણમાં ધમની રક્તનું SpO2 નક્કી કરી શકે છે.

આજનું **દુઃખદ** સત્ય



TODAY'S **SAD** TRUTH

આભાર

ૐ નમો નારાયણ,

અત્યંત આનંદની લાગણી સાથે આ **'દશનામ સરક્યુલર'** ઈ-મેગેઝીનનો **એપ્રિલ-૨૦૨૪**નો **૨૨મો** અંક આપની સમક્ષ રજૂ કરું છું.

મને આશા છે કે આ અંક પણ આપને જરૂર ગમશે અને ઉપયોગી થશે. અગર આપ એવું ઈચ્છતા હો કે આ અંક આપણા સમાજના દરેક પરિવાર, સભ્ય સુધી પહોંચે, તો આપ આપના સગા-સ્નેહીજનો-મિત્રોના ગ્રુપમાં પણ જરૂર શેર કરજો.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનમાં સંકલિત કરેલી કેટલીક ઉપયોગી માહિતી સોશિયલ મિડીયાના માધ્યમથી આપણા સમાજની દરેક વ્યક્તિ, પરિવાર સુધી પહોંચે અને ઉપયોગી થાય એવો અમારો આ નમ્ર પ્રયાસ છે. આ ઈ-મેગેઝિનનો અંક દર અંગ્રેજી મહિનાના પ્રથમ સપ્તાહમાં પ્રસિદ્ધ થાય છે.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનને હજુ પણ શ્રેષ્ઠતમ બનાવવા આપના સૂચનો આવકાર્ય છે.

આ અંક માટે આપનો અભિપ્રાય અમને **વોટ્સએપ, ટેલિગ્રામ** અથવા **ઈ-મેલ** પર જરૂર મોકલશો, આપનો અભિપ્રાય અમારો ઉત્સાહ વધારશે.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનના આગળના દરેક અંક આપ અમારી **ટેલિગ્રામ ચેનલ, વોટ્સએપ ગ્રુપ, ગુગલ ડ્રાઈવ** તેમજ **ઈન્ટરનેટ આરકાઈવ** પરથી દરેક અંક વિનામુલ્યે પ્રાપ્ત કરી શકો છો. જેની લિંક આ અંકમાં આપેલી છે.

આપના આશીર્વાદ અને સાથ સહકાર મળતા રહે એવી અપેક્ષા સહ...
ૐ નમો નારાયણ...

- લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી

દશનામ
સરક્યુલર

દશનામ
સરક્યુલર

માસિક ગુજરાતી ઈ-મેગેઝિન

દર મહિને અંક પ્રાપ્ત કરવા માટે

વોટ્સએપ ગ્રુપ JOIN

ટેલિગ્રામ ચેનલ JOIN

ગુગલ ડ્રાઈવ CLICK

INTERNET Archive
ગુજરાતી **ઓડિયો** સાથે. CLICK

દશનામ
સરક્યુલર

‘‘સમાજ શ્રેષ્ઠીઓના ઈન્ટરવ્યૂ વિશેષાંક’’

ઓમ નમો નારાયણ.

જ્ઞાતિજનો.

આપ સૌને જણાવતાં આનંદ થાય છે કે દશનામ ગોસ્વામી સમાજનાં પ્રસિદ્ધ મેગેઝિન **"દશનામ સરક્યુલર"**માં ગોસ્વામી સમાજની વિશેષતાઓ પર વિશેષાંક બનાવવામાં આવશે.

જેમાં **મહાનુભવોનાં ઈન્ટરવ્યુ**, ગોસ્વામી સમાજનાં **પાળિયાઓ, સંતો, જીવંત સમાધિઓ, શૂરવીરો** સહિતનાં વિવિધ સાહિત્યિક વિશેષાંકો બનાવવામાં આવશે. આપણાં ભવ્ય ઇતિહાસને તાજો કરવાનો અમારો આ નમ્ર પ્રયાસ આપ સૌને ગમશે એવી આશા.

ટૂંક સમયમાં પ્રથમ વિશેષાંક પ્રકાશિત થશે..

"સમાજ શ્રેષ્ઠીઓનાં ઇન્ટરવ્યૂ વિશેષાંક."

નિસ્વાર્થ ભાવે સમાજ સેવા કરતા ગુજરાતભરનાં મહાનુભાવોનો જીવન પરિચય.

તંત્રી શ્રી
લલિતપુરી રામપુરી ગોસ્વામી,
(98985 50883)

સહતંત્રી શ્રી
રમેશપુરી ઉમેદપુરી ગોસ્વામી
"સારથિ".
(99878 22505)

e-mail:- dashnamcircular@gmail.com

સાદર અર્પણ...

અમારામાં સંસ્કારો અને આવડતોનું સિંચન કરનાર
અમારાં માતા-પિતાને...

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन ।
मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते संगोऽस्त्वकर्मणि ।।

પૂ. પિતાશ્રી રામપુરી નારણપુરી ગોસ્વામી • પૂ. માતુશ્રી જમનાબેન રામપુરી ગોસ્વામી

